



# 学習の手引き

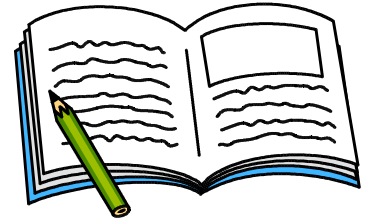
板野中学校

## ☆家庭学習の手順

- 1 まず、宿題をしましょう。  
・生活記録をよく見て、忘れていないか確認する。
- 2 予習・復習をしましょう。  
・その日習ったことを中心に、ノートにまとめたりワーク類をする。  
・次の日に学習する所の教科書を読む。
- 3 寝る前に、明日の準備をしましょう。  
・生活記録で翌日の時間割を確認し、忘れ物がないようにする。

## ☆家庭学習によい習慣を身につける

- 1 学習する時間帯を決める。
- 2 学習する場所を整頓してから学習する。
- 3 テレビや音楽を消して学習する。
- 4 テレビ・ゲーム・スマホの時間を決める。
- 5 睡眠時間を7時間程度とる。
- 6 夜11時くらいまでには就寝する。
- 7 朝ごはんを食べる。



## ☆学力アップは規則正しい生活から

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることは学力向上につながります。学校でも家庭でも、生き生きと学習に取り組めるように規則正しい生活を送りましょう。

☆睡眠時間のめやす 7～8時間

☆就寝時間のめやす 午後10時から11時ごろ



## 『予習→授業→復習→定期テスト』のサイクルで!!

学校生活の中心は授業です。その授業が「分かる」と学校はおもしろくなるし、分からなければおもしろくなくなる。当然のことですね。

では、授業が「分かる」ためにはどのようにすればいいのでしょうか。それは、「分かる」ために努力するしかないのです。先生方も、みなさんに授業するときには勉強をして教室へ向かいます。何もしないまま、教科書だけを持って教室に行く先生はまずいません。いろいろな本を読んだり、テレビの関連番組をチェックしたり、インターネットで調べたり、みなさんに楽しくおもしろい授業をしようと一生懸命です。

だからみなさんも、家庭で明日ある授業の予習学習をしてください。「やればできる」範囲の簡単なことにかまいません。そうすると先生の説明がよく「分かる」ようになってきます。そして何よりも授業に主体的にのぞめるようになるので、「勉強している」という実感がわいてくるはずですよ。

教科書で学習することは、予習することによってたいへん理解できるようになります。そうすると、復習の時間やテスト勉強の時間も少なくてすむようになります。

毎日の自主学習ノートの工夫をすることで、今日授業で学習したことが定着していきます。『予習→授業→復習→定期テスト』のサイクルでしっかり学習を重ねていきましょう。

